

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)**

**Рабочая программа
дополнительного образования
по обучению дошкольников
двигательным навыкам
«Здоровячок»**

Физинструктор
Фомина Л.А.

Ханты-Мансийск, 2018

Структура программы

№ п/п	Наименование разделов
1	Актуальность программы
2	Цель программы
3	Задачи программы
4	Срок реализации программы
5	Возраст детей
6	Формы обучения
7	Ожидаемы результаты (целевые ориентиры)
8	Принципы обучения
9	Развитие быстроты движений
10	Развитие ловкости
11	Развитие выносливости
12	Перспективный план
13	Работа с родителями. Формы работы с родителями
14	Методика определения уровня развития двигательных качеств у детей
15	Учебный план, календарный учебный график
16	Приложение (Упражнения, упражнения с предметами, без предметов, игровые задания, подвижные игры)

Актуальность программы

Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.).

С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время появления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено. Например, ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не натолкнуться на стоящие по ее краям деревья, сильному — далеко бросить набивной мяч. Специалистами по физическому воспитанию отмечено, что при недостаточном развитии быстроты, ловкости у детей формируются неправильные элементы техники бега, прыжков, метания. Так, недостаточно широкий замах, вялый толчок снаряда и низкая траектория его полета не позволяют дальности метания. Привычка бегать на полусогнутых ногах, не используя при этом энергичного отталкивания, затрудняет овладение хорошей скоростью бега.

Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых — ловкость, быстрота, сила, выносливость. Связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность к быстроте необходима в беге, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, в подвижных играх, требующих быстрой реакции, быстрых ответных действий.

Развитие двигательных качеств, происходит под влиянием постоянных упражнений, что уменьшает вероятность появления у детей ошибок в технике движений. Работа над их развитием расширяет диапазон двигательных возможностей детей, совершенствует их координационные способности. Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Двигательные качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. С помощью похожих упражнений можно воздействовать на разные качества, постепенно увеличивая при этом

скорость и частоту движений (для развития быстроты), сложность координации (для развития ловкости), количество повторений движений (для выносливости), величину преодолеваемого сопротивления (для развития силы). Для расширения диапазона двигательных возможностей детей необходима и специальная и целенаправленная работа по развитию двигательных качеств. Конечно, дошкольники обладают различным уровнем природных способностей, сложившихся на основе некоторых биологических предпосылок в сочетании с благоприятными условиями жизни. На этом фоне происходит их дальнейшее возрастное развитие, двигательные возможности проявляются ярче и полнее. Применение простых, но в то же время разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможность более правильно распоряжаться своими движениями в пространстве.

Таким образом, широкое использование физических упражнений, игр, спортивных упражнений оказывает влияние как на уровень овладения двигательными умениями, так и повышает степень развития двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, позволит добиться гармонического физического развития детей.

Настоящая программа описывает содержание работы по развитию у детей шестилетнего возраста двигательных качеств.

Цель программы:

Развитие двигательных умений и двигательных качеств

Задачи программы:

1. Гармоническое укрепление всех групп мышц двигательного аппарата детей;
2. Развитие способности совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени;
3. Развитие способности быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умения действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво;
4. Развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия деятельности.

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 6 – 7 лет

Форма обучения:

Основной формой обучения являются занятия по дополнительному образованию в секции «Здоровячок».

Занятия в кружке проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью занятий 30 минут, всего по учебному плану 36 занятий в год.

Ожидаемые результаты:

Отслеживание результатов уровня развития двигательных качеств у дошкольников осуществляется посредством педагогической диагностики.

Широкое использование спортивных упражнений, подвижных игр, окажет влияние как на уровень овладения детьми двигательными навыками и умениями и повысит степень развития двигательных качеств — быстроты, ловкости, силы, выносливости, позволит добиться гармонического физического развития ребенка.

Принципы обучения:

Отбор содержания для развития двигательных качеств должен осуществляться на основе общих принципов физического воспитания.

1. Принцип развивающего обучения.

Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.

2. Принцип воспитывающего обучения.

Работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна обязательно предусматривать решение воспитательных задач, например воспитание настойчивости, смелости, выносливости.

3. Принцип всесторонности.

Обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечение общего подъема функциональных возможностей организма.

4. Принцип систематичности.

Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития.

5. Принцип сознательности и активности детей.

Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

6. Принцип индивидуального подхода.

Основывается на учете разного уровня двигательных качеств, имеющих у детей, и требует дифференцированного подхода в подборе двигательных заданий для детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребёнку развить свои способности и проявить их в движениях, наиболее соответствующих его возможностям. Необходимо создавать условия, чтобы не только физически развитые, но и физически ослабленные дети могли упражняться и развивать свои физические качества, физические силы и

овладевать новыми двигательными навыками, совершенствовать уже имеющиеся.

Развитие быстроты движений

Быстрота - это физическое качество, способность человека мгновенно реагировать на какой-либо сигнал и выполнять физическое упражнение либо двигательное действие в короткий промежуток времени.

Способность к быстроте необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков и метаний, в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений. Быстрота проявляется в разных формах, основные из которых:

- ✓ быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;
- ✓ скорость одиночного движения;
- ✓ способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;
- ✓ частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Естественное стремление детей к непродолжительным скоростным движениям следует поддерживать и предлагать им разные упражнения в проявлении быстроты, интересные игровые задания и игры. Отмечено, что в играх, увлекающих детей, они чаще достигают более высоких скоростей, чем, просто выполняя задание, например, быстро пробежать дистанцию. Игры дают возможность выявить резерв скоростных способностей детей.

В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяются две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение.

Одна из задач — это упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой). Это качество необходимо во многих подвижных и спортивных играх (настольном теннисе, баскетболе и др.), на старте в беге, плавании, любых эстафетах. Другая задача — учить поддерживать высокий темп движения, например, в беге наперегонки, за партнером, при катании мяча, обруча.

Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами (соответствие возрасту, подготовленности ребенка, постепенное усложнение заданий, их повторность). Необходимо при этом учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие:

- ✓ Движение должно быть освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение. Так, малыш, неуверенно ловящий мяч и допускающий ряд ошибок (прижимает мяч к груди, широко расставляет руки), не сможет быстро его поймать и тут же перебросить обратно. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;

- ✓ Продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась, и не наступало утомление. Длина дистанции для бега в быстром темпе должна быть не более 10—30 м, число повторений прыжков 10—12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 6—7 лет — до 15—20 сек. Кроме того, должны быть интервалы отдыха;
- ✓ Упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий. Тогда не будет закрепления, стабилизации скорости, так называемого «скоростного барьера», который в дальнейшей работе с трудом преодолевается;
- ✓ Важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале занятия.

Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, взмахе, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимально возможной частотой.

Развитие ловкости

Ловкость (двигательно-координационные способности) - способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, наиболее совершенно решать двигательные задачи.

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, с обеганием препятствий, спуск с горки на санках с быстрым поворотом вниз и т. п.). Прочно закрепленный двигательный навык, выполняемый в неизменных условиях (например, ходьба по гимнастической скамейке постоянной ширины и высоты), перестает способствовать развитию ловкости.

Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время, — быстро влез и слез с лесенки, перелез через бревно, обошел препятствия. Однако ловкость не заключается только в быстроте двигательной реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, т. е. не всегда целесообразно действовать немедленно. Так, в игре «Два мороза» успеха достигает тот, кто умеет выждать, пока «Мороз» перебежит за играющими на другую сторону и пробежит за его спиной.

Чем богаче двигательный опыт у детей, шире круг движений, которыми они владеют, тем легче они осваивают новые формы движений на основе имеющейся координации, сходных мышечных напряжений, уровня достигнутой быстроты, силы, ловкости. Ребенку, владеющему быстрым и в то же время сильным, энергичным отталкиванием при подскоках на месте и через скакалку, легче освоить прыжки с разбега в длину и в высоту.

Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх (особенно включающих ловлю и увертывание), спортивных упражнениях. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, например при обегании кеглей, в другом — с хорошим чувством равновесия при ходьбе «с кирпичика на кирпичик». В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых характеристик. Например, если при метании в движущуюся цель ребенок, точно оценив направление, расстояние до цели и приложив нужное мышечное усилие, попадет в нее, то в этом случае можно говорить о точном, ловком выполнении задания. Одним из проявлений ловкости является также умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении. Существует два пути развития ловкости:

1. Ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. На протяжении дошкольного возраста дети постоянно приобретают двигательные умения. С 6 лет обучаются прыжкам с разбега в высоту и в длину. При отсутствии новых двигательных ощущений снижается способность к обучению. Поэтому важно включать элемент новизны и в те движения, которыми дети владеют. Например, в бег включить поворот кругом по сигналу, при спуске на санках с горки — поднять мешочек с песком, снежок или проехать под натянутой веревкой.

2. Ловкость возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения. Дети должны уметь применять освоенные умения в игровой ситуации (например, способы бросания и ловли мяча, прыжки) или в более сложных условиях местности — бег или ходьба на лыжах по парку, лесу, на склонах и горках.

Специалисты в области физической культуры рекомендуют разнообразные методические приемы, повышающие проявления двигательной координации, ловкости. Из них для детей дошкольного возраста можно отобрать следующие:

1. Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
2. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.

4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. Для дошкольников доступны общеразвивающие упражнения с различными предметами, а также использование предметов в основных движениях. Так, можно метать мячи, мешочки, шишки, снежки, картонные диски; катать и бросать обычный резиновый мяч или более тяжелый набивной.
5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками. Вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки. По 3—4 детей, держась за один большой обруч или длинный шест: поднимать вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол и брать; всей группой, держась за длинную веревку.
6. Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук.
7. Усложнение условий игры. Например, в игре «Ловишки с ленточкой» у играющих ленточки двух цветов и «ловишки» выдергивают ленточки только определенного цвета: один — синие, второй — желтые. В игре «У медведя во бору» ребенок в роли медведя, перед тем как ловить, должен подлезть под дугу.

Перечисленные выше способы развития ловкости доступны дошкольникам. Предпочтение при выборе упражнений следует отдавать целостным действиям, имеющим конкретную двигательную задачу. Например:

- ✓ пробежать по извилистой дорожке до дерева,
- ✓ перепрыгнуть канавку,
- ✓ пролезть в обруч.

Однако старшие дети способны выполнить и достаточно сложные по координации гимнастические упражнения: точные движения с мячом, скакалкой, обручем, плавные, ритмичные упражнения с лентой.

Высокую степень координации они могут проявить и в спортивных упражнениях — при катании на велосипеде, коньках, игре в городки, бадминтон.

Упражнения в ловкости требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания. Их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижение точности координации. Поэтому их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности.

Следует упражнять детей в умении сохранять устойчивое положение при неожиданной остановке после бега, вращений, прыжков, приседаний, при стоянии на одной ноге. Динамическое равновесие развивается в ходьбе по

скамейке разными способами: на носках, приставным шагом прямо и боком, приседая на одной ноге и опуская другую вниз до пола, с дополнительными движениями рук.

На одном занятии используется небольшое количество упражнений для развития ловкости. Но они, по возможности, должны быть в каждом занятии, в разных его частях. На занятии должны присутствовать и подвижные игры, в которых включены элементы развития у детей ловкости. Можно предложить задание попасть мячом в убегающих («Охотники и зайцы»), собрать больше ленточек («Ловишки с ленточкой»), преодолеть на бегу препятствия («Кто скорее через обруч к флажку») и т. д.

Развитие силы

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастом человека. Постепенно увеличивающаяся способность к мышечному напряжению зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объем мышечных сокращений. Мышцы составляют одну треть веса тела ребенка, и поэтому их деятельность вызывает соответствующие изменения во всем организме. Врачи считают развитие скелетной мускулатуры обязательным условием правильного функционирования сердечно-сосудистой системы, механизмов терморегуляции, дыхания, вегетативных функций.

Грудной ребенок пытается еще неосознанно, как бы инстинктивно упражнять свои мышцы доступными ему движениями. Это движения руками и ногами, стремление поворачиваться с живота на спину и обратно, подтягиваться и подниматься, держась за опору. Такая деятельность способствует укреплению мышц, связок и суставов, развитию координации движений, создает реальные возможности для быстрого овладения способами передвижения — ползанием, ходьбой, бегом. И все это в большой степени связано с воспитанием у детей бодрости, активности, самостоятельности, с ростом познавательных интересов и возможности их удовлетворения. Дальнейший рост силы расширяет двигательные возможности детей, является необходимым условием для появления новых движений и совершенствования имеющихся двигательных умений.

Развитие способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений, так как многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы — бег, прыжки с места и с разбега, метание, лазанье. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро или долго бегать, плавать, высоко прыгать, далеко метать. Успехи детей в спортивных упражнениях (катание на велосипеде, коньках, ходьба на лыжах, плавание, игры с мячом) также в значительной степени обусловлены силовой подготовкой. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению

мышечными усилиями, тем легче выполнять движения, овладевать новыми, добиваться эффекта в двигательной деятельности.

У детей дошкольного возраста особенно большие возможности к проявлению силовых способностей, если рассматривать показатели относительной силы. Она составляет в среднем 1,5—1,8, т. е. ребенок в состоянии поднимать вес, значительно превышающий его собственный. Относительную силу следует учитывать в движениях, связанных с перемещениями тела: бег, прыжки, ползание, лазанье.

Равномерное развитие всей мускулатуры чрезвычайно важно для формирования хорошей осанки. Необходимо укреплять мышцы спины, удерживающие позвоночник в правильном положении, мышцы шеи, живота.

В первую очередь, работу по развитию силовых качеств нужно строить при соблюдении общих дидактических принципов: постепенности, доступности, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Упражнения для развития силовых способностей подразделяются на две большие группы.

К первой относятся упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов. Упражнения с отягощениями эффективны тем, что они могут применяться с разными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мышечные группы (спины, живота), так и на более мелкие (стопы, кисти). Эти упражнения можно облегчать или усложнять в зависимости от подготовки ребенка. Вторую группу составляют упражнения, отягощенные весом собственного тела, например ползание, лазанье, прыжки.

Из всех упражнений для детей в первую очередь подходят упражнения динамического характера, связанные с толканием и бросанием утяжеленных предметов, а также упражнения, которые связаны с подниманием веса собственного тела, — различные прыжки, приседания, лазанье и ползание. Все эти упражнения не только содействуют развитию силы, но и совершенствуют быстроту движений, выносливость. Упражняясь в метаниях и прыжках, дети прикладывают усилие, не в каждом конкретном случае, учатся соразмерять его с весом бросаемого предмета, с тем расстоянием, которое необходимо перепрыгнуть, с направлением движения. Например, прыжки в высоту и в длину требуют разного направления усилия. Часто можно видеть, как дети не могут управлять своей силой в прыжке в длину, энергично отталкиваются вверх, в то время как надо бы направить толчок вперед.

Наряду с освоением внешней формы движений (постановка ног, отведение рук) дети должны почувствовать ритм усилий, их последовательность.

Необходимо правильно оценить силовые способности каждого ребенка, что поможет в подборе упражнений, которые должны соответствовать его возможностям и постепенно усложняться с ростом этих возможностей. Важно не держать детей на одном и том же усилии, не тормозить их развитие. Это приносит вред слабым детям, они порой перенапрягаются, превышают свои силовые возможности. Ребенок, с хорошо развитыми

силовыми качествами, должен почувствовать усложнение в выполнении заданий, чтобы силовые качества у него продолжали развиваться. Постепенно нарастающие трудности приучают детей их преодолевать, воспитывают целеустремленность, трудолюбие, желание совершенствоваться, проявлять не только мышечные, но и волевые усилия, повышают физическую работоспособность.

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы; тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке. Упражнения, вызывающие заметные усилия (например, толкание или бросание набивных мячей, подтягивание лежа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), повторяются меньше и с большими интервалами между повторениями, чем упражнения с меньшими усилиями (например, метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте).

Важно также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньше число повторений, тем продолжительнее пауза для отдыха.

Дети дошкольного возраста еще плохо управляют напряжением, и в особенности расслаблением. При выполнении упражнений в работу включаются не только те мышцы, действие которых необходимо, но и другие, которые могли бы в это время отдыхать, быть расслабленными. Поэтому следует так заполнять паузы между повторениями, чтобы была обеспечена смена работающих мышц. Бросив набивной мяч, дети могут легко, не спеша догнать его. После ползания или лазания хорошо пройти в спокойном, ритмичном темпе.

В силовых упражнениях предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища. Эти положения тела разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений. Особенно полезно выполнять упражнения в положении сидя или лежа для девочек. Это позволяет лучше концентрировать усилия, и в то же время эта поза снижает напряжение мышц живота и малого таза.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, целесообразнее использовать во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Для развития способности к проявлению мышечных усилий следует использовать общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с мышечным напряжением чередуются с упражнениями на расслабление.

Развитие выносливости

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности. В физической культуре это обычно продолжительные упражнения, в которых чередуются моменты напряжения и расслабления мышц. Выносливость — это и

способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счет волевых усилий. Поэтому одним из показателей выносливости является время, в течение которого человек может выполнять работу заданной интенсивности.

Наиболее целесообразно использовать движения, связанные с работой большого числа мышц: ходьбу, бег, лазанье, катание на велосипеде, ходьбу на лыжах. Эти движения доступны детям, привлекают их своей динамичностью, возможностью применять в игровой деятельности. В них легко регулируется нагрузка путем изменения продолжительности или интенсивности их выполнения, введения усложнений. В зависимости от возраста и подготовленности ребенка предлагается разная степень нагрузки.

Для развития выносливости большое значение уже и в дошкольном возрасте имеют волевые качества, стремление проявить максимум способностей, быть настойчивым, пересилить ощущение усталости. Предлагая детям «бег до отказа», мы видим, как прекращает бег один ребенок, не достигший возможной для себя длительности работы, и как старается другой, часто, на первый взгляд, имеющий меньше сил и ниже уровень выносливости. Оказывается, что на более длительный бег способны девочки, не обладающие большой физической силой, быстротой и, наоборот, сильные и решительные мальчики не могут (вернее, не хотят) выполнить движение с полной отдачей.

Дошкольники, как правило, стремятся пройти или пробежать как можно быстрее. Перед ними ставится цель — дойти (доползти, добежать, допрыгать) до какой-то цели (погремушки, флажка, колокольчика). Это задание стимулирует ребенка на быстрое действие. Детей надо обучать упражнениям, направленным на развитие выносливости. Больше всего для осуществления этой задачи подходят циклические упражнения, удовлетворяющие следующим требованиям:

1. Участие большого числа мышечных групп;
2. Чередование моментов напряжения и расслабления мышц;
3. Использование знакомых, не трудных по технике движений;
4. Возможность регулировать темп и длительность выполнения.

Наиболее соответствуют этим требованиям ходьба, бег, подскоки, ряд спортивных упражнений и подвижных игр.

Основной метод развития выносливости — метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами. Исследования показали, что продолжительность непрерывных движений должна быть около 2 мин (время, необходимое для налаживания функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

От занятия к занятию следует увеличивать пробегаемое расстояние или продолжительность бега, внимательно наблюдая за реакцией детей на предложенную нагрузку. Развитие выносливости предполагает некоторую степень утомления, которую можно определить по внешним признакам:

1. Допустимую степень нагрузки характеризуют незначительное покраснение лица, выражение его остается спокойным; незначительная

потливость; несколько учащенное, но ровное дыхание; движения бодрые; задание ребенок воспринимает хорошо и правильно выполняет.

2. Средняя степень утомления выражается в значительном покраснении лица, оно напряженное; дыхание, резко учащается; движения теряют координированность, четкость, появляются дополнительные лишние движения; дети жалуются на усталость.
3. Значительное утомление проявляется в значительной потливости, иногда побледнении лица; снижении темпа и амплитуды движений; вялости или чрезмерной возбудимости; прекращении деятельности.

С повышением выносливости организм адаптируется к предложенным нагрузкам. Их надо повышать для дальнейшего увеличения уровня выносливости. Постепенно увеличивая дистанцию в допустимых пределах, нельзя требовать, чтобы дети быстрее бежали. Скорость бега естественно возрастает у детей по мере роста выносливости. Зимой хорошо использовать ходьбу на лыжах. В этом случае развитие выносливости сочетается с закаливающим влиянием свежего воздуха, увеличивается оздоровительное влияние движений на организм ребёнка.

Наряду с бегом широкое применение для развития выносливости должны занимать подскоки, прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперед. Дети любят эти движения, они соответствуют их возможностям, легко дозируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Развитие выносливости происходит и в подвижных играх с многократными повторениями действий, выполняемых продолжительное время, а также в некоторых спортивных упражнениях (ходьбе на лыжах, катании на велосипеде, качелях). Особенностью их является непрерывно изменяющаяся как по интенсивности, так и по форме движений деятельность, включающая минимально необходимые перерывы для смены водящего, введения дополнительных препятствий и т. п.:

Хорошо сочетаются продолжительный бег с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазаньем, метанием. Активные действия чередуются с интервалами отдыха. Во многих подвижных играх, не связанных с ловлей, следует увеличивать продолжительность бега, не требуя быстрого темпа, а, наоборот, поощряя бег ритмичный, в ровном, спокойном темпе. Это возможно в играх «Солнышко и дождик», «Найди пару», «Совушка», «Летчики» и др.

Перспективный план

Н	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
М	Развитие быстроты	Развитие ловкости	Развитие выносливости	Развитие силы
Сентябрь	<p>1. Упр. без предмета «Хлопки впереди и сзади»</p> <p>2. Игра с обручем «У кого дальше»</p> <p>3. Упражнение с мячом «Перекладывать мяч из одной руки в другую»</p> <p>4. П/игра «Успей поймать»</p>	<p>1. Упр. с палочкой «Поворот кисти»</p> <p>2. Упр. с кольцом «Поворот кольца»</p> <p>3. Упр. с обручем «Поднимание и опускание»</p> <p>4. Игров. задание «Не опоздай»</p> <p>5. П/игры «Найди мяч»; «Передай мяч»</p>	<p>1. Работа на тренажерах</p> <p>2. Под. игра «Найди пару»</p>	<p>1. Упр. без пред. «Сгиб. и разг. рук»</p> <p>2. Упр. с наб. мячами для мышц плеч. пояса подним. и опус. мяча</p> <p>3. Мышц туловища «Наклоны»</p> <p>4. Мышц ног «Подкат. и откат. мяч</p> <p>5. Укр. мышц стопы «Приподнимание на носки</p>
Октябрь	<p>1. Упр. без предмета «Постукивание кулак о кулак»</p> <p>2. Игра с обручем «Волчок»</p> <p>3. Упр с мячом «Перебрасывание мяча из одной руки в другую»</p> <p>4. П/игра «Бери скорее»</p>	<p>1. Упр. с палочкой «Сгибание рук к груди»</p> <p>2. Упр. с кольцом «Приседание, кольцо над головой»</p> <p>3. Упр. с обручем «Перешагивания через обруч»</p> <p>4. Игров. задание «Поменяйтесь местами»</p> <p>5. П/игры «Проведи мяч»; «Мишень – качалка»</p>	<p>1. Работа на тренажерах</p> <p>2. Под. игра «Чье звено скорее соберется»</p>	<p>1. Упр. без предмета «Махи руками»</p> <p>2. Упр. с наб. мячами для мышц плеч. пояса «Толкание мяча»</p> <p>3. Мышц туловища «Лечь – встать»</p> <p>4. Мышц ног «Встань на мяч»</p> <p>5. Укр. мышц стопы «Перекаты»; усложнение: стоя на палке</p>

<p style="text-align: center;">Ноябрь</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. без предмета «Боксеры» 2. Игра с обручем «Бегом в обруч» 3. Упр. с мячом «Кто дальше» 4. П/игра «Бабочки и стрекозы» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. с палочкой «Поймай падающую палочку» 2. Упр. с кольцом «Вращение кисти с кольцом» 3. Упр. с обручем «Лежа, поднять обруч к ногам и снова лечь» 4. Игров. задание «Обеги мяч» 5. П/игры «Канатоходец»; «Ловишки с мячом» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа на тренажерах 2. Под. игра «Поезд» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. без предмета «Приседание парами» 2. Упр. с наб. мячами для мышц плеч. пояса «Бросание мяча из-за головы» 3. Мышц туловища «Перекаты на живот» 4. Мышц ног «Прыжок на мяч» 5. Укр. мышц стопы «Сидя, сгибание и разгибание пальцев»; «Потирание одной ногой другую»
---	---	---	---	--

Декабрь	<p>1. Упр. без предмета «Махи руками»</p> <p>2. Игра с обручем «Догони обруч»</p> <p>3. Упр. с мячом «Кто скорее с мячом»</p> <p>4. П/игра «Догони»</p>	<p>1. Упр. с палочкой «Переложи из одной руки в другую»</p> <p>2. Упр. с кольцом «Развести руки в сторону»</p> <p>3. Упр. с обручем «Сохрани равновесие»</p> <p>4. Игров. задание «С мячом под дугу»</p> <p>5. П/игры «Маяк»; «Лови, убегай»</p>	<p>1. Работа на тренажерах</p> <p>2. Под. игра «Кони – спортсмены»</p>	<p>1. Упр. без предмета «Поочередно выпрямлять руки, преодолевая сопротивление партнера</p> <p>2. Упр. с наб. мячами для мышц плеч. пояса «Тоже, одновременно с шагом»</p> <p>3. Мышц туловища «Поочередно ударять по мячу»</p> <p>4. Мышц ног «Толкнуть и догнать мяч»</p> <p>5. Укр. мышц стопы «Сидя, поднимать и опускать носки ног»</p>
---------	---	--	--	--

Январь	<p>1. Упр. без предмета «Дровосек» 2. Игра с обручем «Кто дальше» 3. Упр. с мячом «Брось мяч» 4. П/игры «Конь-огонь»; «Камешки»</p>	<p>1. Упр. с палочкой «Вращение палочки» 2. Упр. с кольцом «Сгибание рук перед грудью» 3. Упр. с обручем «Поднимание обруча на вытянутых ногах» 4. Игров. задание «Не задень» 5. П/игры «Ловля бабочек»; «Коршун и наседка»</p>	<p>1. Работа на тренажерах 2. Под. игра «Автогонки»</p>	<p>1. Упр. без предмета «Двигаться вперед, скользя тазом по полу» 2. Упр. с наб. мячами для мышц плеч. пояса «Бросать мяч через голову вперед» 3. Мышц туловища «Хлопки над мячом» 4. Мышц ног «Опускание ног на мяч» 5. Укр. мышц стопы «Разводить носки ног в стороны»</p>
Февраль	<p>1. Упр. без предмета «Лягушка» 2. Игра с обручем «Не опоздай» 3. Упр. с мячом «Толкни-поймай» 4. П/игры «Кто скорее наматает шнур»; «Кто быстрее»</p>	<p>1. Упр. с палочкой «Вращение, чередуя руки» 2. Упр. с кольцом «Переложить кольцо под ногой» 3. Упр. с шестом «Поднять вперед» 4. Игров. задание «С мячом под дугой» 5. П/игры «Через болото»; «Перемени предмет»</p>	<p>1. Работа на тренажерах 2. Под. игра</p>	<p>1. Упр. без предмета «Сгибание и разгибание рук» 2. Упр. с наб. мячами для мышц плеч. пояса «Выполнять движение назад» 3. Мышц туловища «Перекаты с мячом» 4. Мышц ног «Прыжки вокруг мяча» 5. Укр. мышц стопы «Захватывать пальцами ног разные предметы»</p>

<p>Март</p>	<p>1. Упр. без предмета «Езда на велосипеде» 2. Упр. с палкой «Кто скорее дойдет до верха» 3. Упр. с мячом «Поймай мяч»; «Катай быстрее» 4. П/игры «Кто скорее дойдет до середины»; «Найди пару в кругу»</p>	<p>1. Упр. с палочкой «Удерживание палочки в вертикальном положении» 2. Упр. с кольцом «Подбрось, поймай» 3. Упр. с шестом «Приседания» 4. Игров. задание «Вперед с мячом» 5. П/игры «Кто скорей»; «Пройди с мячом»</p>	<p>1. Работа на тренажерах 2. Под. игра «Велосипед»</p>	<p>1. Упр. без предмета «Подтягивание на коленях по скамейке вперед» 2. Упр. с наб. мячами для мышц плеч. пояса «Толкание мяча от груди» 3. Мышц туловища «Передача мяча над головой и между ногами» 4. Мышц ног «Прыжки на двух ногах через мяч» 5. Укр. мышц стопы «Катание палки стопами ног»</p>
-------------	---	---	--	--

Апрель	<p>1. Упр. без предмета «Лежа на животе, ударять попеременно руками, меняя темп»</p> <p>2. Упр. с палкой «Гребцы»</p> <p>3. Упр. с мячом «Догони мяч»</p> <p>4. П/игры «Кто быстрее к шнуру» «Добеги и прыгни»</p>	<p>1. Упр. с палочкой «Пройди под палкой»</p> <p>2. Упр. с кольцом «Удержи на голове»</p> <p>3. Упр. с шестом «Наклоны вперед»</p> <p>4. Игров. задание «Не теряй мяч»</p> <p>5. П/игры «Бильбоке»; «Ирландское бильбоке»</p>	<p>1. Работа на тренажерах</p> <p>2. Под. игра «Качели»</p>	<p>1. Упр. без предмета «Подтягивание на скамейке вперед»</p> <p>2. Упр. с наб. мячами для мышц плеч. пояса «Бросание мяча из-за головы»</p> <p>3. Мышц туловища «Передача мяча с боку» «Толкание мяча»</p> <p>4. Мышц ног «Прыжки над мячом»</p> <p>5. Укр. мышц стопы «Поднимание пальцами веревки»</p>
Май	<p>1. Упр. без предмета «Ноги вверх»</p> <p>2. Упр. с палкой «Пропеллер»</p> <p>3. Упр. с мячом «Ударь и догони»</p> <p>4. П/игры «Успей первым»; «Береги мешочек»</p>	<p>1. Упр. с палочкой «Разведение рук»</p> <p>2. Упр. с кольцом «Приседания»</p> <p>3. Упр. с шестом «Поднимание и опускание»</p> <p>4. Игров. задание «Перекат назад»</p> <p>5. П/игры «Удочка»; «Не урони шарик»</p>	<p>1. Работа на тренажерах</p> <p>2. Под. игра «Круговорот»</p>	<p>1. Упр. без предмета</p> <p>2. Упр. с наб. мячами для мышц плеч. пояса «Бросать мяч через голову вперед»</p> <p>3. Мышц туловища «Катать мяч одной рукой с продвижением»</p> <p>4. Мышц ног «По сигналу обежать мяч»</p> <p>5. Укр. мышц стопы «Поднимание на носки поочередно»</p>

Методика определения уровня развития двигательных качеств у детей

Выявлять уровень быстроты, ловкости, выносливости целесообразно в тех движениях, которыми дети достаточно свободно владеют, например, используя бег.

Быстрота

Определяется по времени пробегания (с хода) небольшого расстояния — 10 м. Выбирается прямая ровная дорожка с плотным земляным или асфальтовым покрытием длиной не менее 20 м. До линии старта, обозначенной полосой, должно быть 4—5 м разбега и примерно столько же за линией финиша. Секундомером фиксируется время бега от старта до финиша, не считая время начального ускорения бега до стартовой линии и время снижения скорости после финиша.

Ловкость

Выявляется по времени челночного бега, выполняемого на той же дорожке. Он включает бег по прямой 10 метров с двумя поворотами (общая дистанция 30 м). На одной стороне кладется два кубика, на другой стороне ставится стул или скамейка. Учитывая особенности дошкольника, предлагается игровое задание: взяв один кубик, ребенок бежит на другую сторону, кладет кубик, бежит за вторым, его также переносит и останавливается. Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания. Можно использовать и другое задание — обежать 8 флажков на подставке (набивные мячи, кубики), расставленные с промежутком 1 м один от другого. До первого флажка и после последнего расстояние 1,5 м. Общая дистанция— 10 м (рис. 1).

Выносливость

О выносливости можно судить по времени выполнения ходьбы и бега на дистанции 300 м. Выбирается прямая без уклона дорожка длиной 50 м, обозначается линия старта (она же и финиша) и линия поворота. Ребенок проходит отрезки 50 м, чередуя ходьбу и бег — от старта до линии поворота идет, затем бежит обратно и так повторяет еще 2 раза.

Сила

Сила измеряется кистевым и становым динамометром общепринятым методом. Каждое из контрольных упражнений ребенок выполняет не менее двух раз (с промежутком для отдыха). Выбирается лучший результат из двух попыток.

Работа с родителями

Необходимым условием хорошего гармоничного развития двигательных качеств и умений дошкольников является совместная работа детского сада с родителями. Правильно поступают те родители, которые не только поощряют ребенка в его намерении проявить свои способности, выполнить более сложное движение, но и сами предлагают ему новые, доступные задания, требующие определенных усилий, например роликовые коньки.

Воспитатель должен в случае необходимости подсказать родителям, на развитие какого качества им следует обратить больше внимания, и помочь подобрать соответствующий вид занятия, спортивного упражнения. При слабых мышцах плечевого пояса и предрасположенности ребенка к плохой осанке посоветовать чаще предлагать малышу броски мяча двумя руками, лазанье. Мальчику сильному, но обладающему недостаточной прыгучестью, необходимо научиться прыгать через скакалку.

Формы работы с родителями

1. Родительские собрания
2. Развлечения с участием родителей и детей
3. Показ родителям деятельности детей по развитию движений
4. Консультирование родителей
5. Размещение наглядной информации для родителей

Учебный план рабочей программы дополнительного образования по обучению дошкольников двигательным навыкам «Здоровячок»

Пояснительная записка

Учебный план рабочей программы дополнительного образования по обучению дошкольников двигательным навыкам «Здоровячок» является нормативным документом, регламентирующим организацию образовательного процесса с учетом запросов родителей, учебно-методического и кадрового обеспечения и имеющихся материально-технических условий. В основу учебного плана положены нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. №26);
- Приказ № 2715/227/166/19 Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ, и Российской Академии Образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16.07.2002 г.;
- Устав МАДОУ;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ.

Основными задачами учебного плана являются:

1. Реализация дополнительной образовательной программы для детей дошкольного возраста.
2. Регулирование объема образовательной нагрузки по дополнительной образовательной программе для детей дошкольного возраста.
3. Реализация федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Реализация дополнительных образовательных программ осуществляются специалистами вне основного рабочего времени.

№№	Тема	Длительность занятия	Недельная образовательная нагрузка	Количество занятий в год
1	Теоретическая подготовка	30	1	4
2	Подготовительный этап	30	1	7
3	Основной этап	30	1	25
			ВСЕГО	36

**Упражнения
с предметами, без предметов, игровые задания, подвижные игры
на развитие физических качеств**

Развитие быстроты движений

Упражнение без предметов

1. И. п.: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Быстро делать хлопки перед собой и за спиной. После 8—10 хлопков сделать перерыв, руки опустить и после этого повторить упражнение 1—2 раза.

2. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Постукивать правым кулаком по левому, как бы забивая гвоздь. Постепенно ускорять темп, доводя до максимально возможного. Руки опустить и после перерыва постукивать левым кулаком по правому.

3. И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Энергично, резко выпрямлять поочередно руки вперед, слегка поворачивая и наклоняя туловище вперед, — боксеры. Повторить 4—5 раз, сделать перерыв и вновь выполнить упражнение.

4. И. п.: стать прямо, ноги — пятки вместе носки врозь, одна рука вверх, другая внизу слегка отведена назад. Энергично размахивая, быстро менять положение рук (правая вверх — левая вниз, левая вверх — правая вниз). Делать перерывы для отдыха, руки опускать вниз.

5. И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки в «замок» над головой. Быстро наклониться вперед, не сгибая ног в коленях, и энергично опустить руки вниз—дровосек, при этом хорошо произнести «Ух!», сочетая с энергичным выдохом. После 4—5 раз сделать перерыв и повторить упражнение 1—2 раза.

6. И. п.: лечь на живот, ноги вместе, руки положить под подбородок (кисть одной руки на кисти другой). Быстро поочередно сгибать ноги в коленях под хлопки воспитателя.

7. И. п.: лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги и выпрямлять их, имитируя езду на велосипеде. Чередовать движения в быстром и умеренном темпе, делать паузы для отдыха. Повторить 3—4 раза по 4—5 сек.

8. Лечь на живот, руки вытянуты вперед. Попеременно ударять по полу правой и левой рукой под счет или хлопки воспитателя. Менять темп — быстрее, медленнее, делать перерывы.

9. И. п.: сидя, ноги вытянуты, руки опираются о пол сзади. Попеременно, под счет или хлопки воспитателя ударять ступнями по полу (рис. 10). На сигнал «Ноги вверх!» быстро поднять обе ноги вверх и так подержать. Темп давать с постепенным ускорением.

10. И. п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. Быстро сесть, согнуть ноги, обхватив их руками, голову опустить. Снова лечь.

11. И. п.: сидя, ноги согнуты, ступни на полу, руки сзади на полу. Переступая мелкими быстрыми шагами и помогая руками, быстро повернуться кругом (рис. 11). Воспитатель считает до пяти.

12. И. п.: стоя. Подпрыгивать на месте в среднем и быстром темпе под удары бубна разными способами: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, ноги врозь — ноги вместе, ноги врозь ноги скрестно.

Упражнения и игры с обручем

У кого дольше. Поставить обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси

(как юлу), затем выпустить, дать покружиться и поймать, не допуская падения.

Волчок. Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом.

Бегом в обруче. Дети сидят на полу в больших обручах, ноги прямые, упираются в обруч. Выполнять приставные шаги вправо и влево в быстром темпе.

Догони обруч. Поставить обруч ободом на пол, энергично оттолкнуть и догнать, не допуская падения.

Кто дальше. Трое-четверо детей с одной стороны площадки одновременно отталкивают обручи, стараясь, чтобы они катились как можно дальше. Ловят их, не допуская падения, и там останавливаются. Выигрывает тот, кто стоит

дальше

всех от начальной линии

Вариант. Бегают за катящимся обручем, подгоняя его рукой или согнутой в виде крючка проволокой (рис. 13—14).

Скорее в обруч. На полу разложены большие обручи, около каждого двое детей. По сигналу «Беги!» дети бегают вокруг обруча, по сигналу «В обруч!» — прыгают в обруч и приседают.

Не опоздай. Небольшие обручи разложены по кругу, за ними стоят дети (одного или двух обручей не хватает). Дети идут и бегут по кругу, меняя положение рук (на пояс, вверх, в стороны) или способ бега (на носках, высоко поднимая колени, отводя голени назад). По сигналу быстро встают в обручи. Оставшиеся без места, считаются проигравшими.

Упражнения и игры с палкой (длина палки 75—80 см, диаметр 2,5—3 см)

Кто скорее дойдет до верха. Держать палку вертикально за нижний ее конец. Перехватывать поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

Гребцы. Сесть ноги врозь, палка у груди. Быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног.

Пропеллер. Держать палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивать палку вправо-влево. После отдыха выполнять движение левой кистью.

Поймай палку. Играющие дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, отбегает, отпуская палку. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. Тогда вводится дополнительное правило: если вызванный игрок сумел подхватить палку, он занимает место водящего. Если сделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

Упражнения и игры с мячом

1. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки внизу, мяч в одной руке. Быстро переключать мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя. Делать перерывы для отдыха.

2. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, мяч в одной руке. Перебрасывать мяч из одной руки в другую, стараясь энергично поворачивать кисть.

Кто дальше. Перед стеной проводится несколько параллельных линий на расстоянии 30 см одна от другой. Играющие, встают перед первой линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию. Постепенно отступая от стены, бросать и ловить мяч. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены.

Кто скорее с мячом. Двое-трое играющих, ударя мячом о землю, продвигаются вперед шагом или бегом (расстояние 8—10 м). Выигрывает тот, кто раньше дойдет до противоположной стороны, не уронив мяча.

Брось мяч. Бросать мяч вверх, о землю и ловить, делая хлопок и поворот кругом.

Толкни-поймай. Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2—3 м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

Поймай мяч. Дети стоят тройками, двое из них стоят на расстоянии 3—4 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

Догони мяч. Четверо-пятеро детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1—2 раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 50—60 см.

Ударь и догони. Ударить по мячу ногой, бегом догнать и принести назад.

Катай быстрее. Несколько детей (примерно одна треть группы) садятся в круг скрестив ноги, лицом к середине. Перекатывают по земле (по полу) друг другу большой мяч в любом направлении. Каждый, к кому докатывается мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам.

Подвижные игры.

Успей поймать. Играющие (5—6 детей) стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мяч, тот и выигрывает.

Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

Бери скорее. Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии 2 м. По сторонам площадки на расстоянии 10—15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой на землю кладется небольшой предмет (кубик, камешек, шишка). Дети принимают одно из исходных положений — сидя, лежа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает успевший взять предмет и убежать с ним.

Бабочки и стрекозы. Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника.

Варианты: а) в исходном положении дети стоят на коленях или сидят;

б) подается команда «Воробьи» или «Вороны!».

Догони. На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребенка, между ними расстояние 2—3 м. По сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега детей 5 лет — 20 м, детей 6—7 лет — до 30 м. Важен подбор детей в парах. При большой разнице уровня подготовки надо менять фору — увеличивать или уменьшать расстояние между играющими. Не следует упускать при этом воспитательный эффект и постараться сделать так, чтобы менее сильный ребенок мог догнать быстрого, подчеркнуть его старания и успехи.

Конь-огонь. Играющие стоят по кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова «У меня есть конь, этот конь — огонь! Но-но-

но-но, но-но-но-но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой — конь бьет копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «Я скачу на нем, на коне своем. Но-но-но-но, но-но-но-но», с окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой — в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идет в круг с флажком. Игра повторяется.

Кто скорее намотает шнур. К дереву, забору привязывают два шнура, каждый длиной 2—3 м. На концах шнуров гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20—25 см, диаметр 2,5—3 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура (он при этом натягивается). По сигналу воспитателя или одного из детей начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

Кто скорее дойдет до середины. Для игры используется шнур длиной 4—5 м. На обоих концах его имеются палочки (длиной 20—25 см, диаметром 2,5—3 см), середина шнура обозначается цветной ленточкой, тесьмой. Двое играющих берут палочки и по сигналу наматывают шнур. Выигрывает тот, кто раньше дойдет до середины.

Кто быстрее к шнуру. Двое детей сидят на стульях, поставленных на противоположных сторонах площадки спиной друг к другу, под стульями лежит шнур. По сигналу «Бери!» дети встают и быстро обегают вокруг, стараясь быстрее сесть на свой стул и выдернуть из-под него шнур. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

Добеги и прыгни. Несколько детей стоят шеренгой. На расстоянии 10 м от них начерчена полоса шириной 30—40 см, над ней подвешены на веревке ленточки. По сигналу воспитателя быстро выбегают вперед и срывают ленточку. Побеждает тот, кто первым, точно наступив на полосу, подпрыгнет и снимет ленточку.

Успей первым. Вариант 1. Поставить 2—3 санок параллельно друг другу на расстоянии 2—3 шагов одни от других. Каждый ребенок стоит со своими санками справа или слева. По сигналу дети обегают свои санки, стараясь как можно быстрее вернуться на исходное место. Можно усложнить задание: вернувшись на исходное место, дети поворачиваются лицом к санкам и приседают, опираясь о санки руками, или садятся на них.

Вариант 2. Старшие, посадив в санки младших, бегут к какому-нибудь ориентиру (дерево, скамейка, край площадки), стараясь прибежать первыми.

Вариант 3. Толкнуть санки вперед, бегом догнать их и стать коленками на катящиеся санки.

Береги мешочек. По кругу разложены мешочки с песком. Дети бегут по кругу за мешочками. По сигналу быстро садятся, прижимают ноги к груди, мешочек прячут под ноги.

Кто быстрее Дети образуют круг. У каждого в руках по одному маленькому камешку (или мешочку с песком). Один игрок без камешка находится в центре круга. По первому сигналу все дети бросают камешки перед собой и

поворачиваются спиной к центру круга. По второму сигналу они поворачиваются лицом в круг, стараясь быстро взять свои камешки. Игрок, стоящий в центре, по этому же сигналу может подобрать любой камешек. Не успевший взять свой камешек считается проигравшим. Прянуть камешек или наступать на него не разрешается.

Камешки. Это народная игра, развивающая у детей внимание, быстроту реакции, ловкость, меткость, координацию движений пальцев руки. Для игры нужны 5 небольших гладких камешков, которые все вместе могут уместиться в ладони. Играют по очереди. Рассыпав камешки, играющий выбирает один из них, подбрасывает его вверх и в это время быстро берет в руки один из лежащих камешков и старается этой же рукой успеть поймать летящий камешек, если это удалось, откладывает один камешек в сторону и продолжает так собирать остальные. Если не удалось, играет следующий. Затем камешки раскладывают по два и, подбросив камешек вверх, играющий берет каждый раз уже по два камешка. После удачного выполнения кладут три вместе и один в стороне. Наконец кладут все четыре камешка вместе, бросают пятый вверх и в это время захватывают все четыре камешка. Если ребенок роняет камешек или не успевает взять лежащие, игра передается следующему. Каждый начинает игру с той фигуры, на которой остановился, допустив ошибку. Выигрывает тот, кто первым выполнит последнюю фигуру.

Игры-эстафеты. Такие игры можно составлять из разных движений, преимущественно из таких, которыми дети уже владеют:

а) пройти по скамейке, подлезть под дугу, обежать кеглю и вернуться на место;

б) пробежать по узкой дорожке между двух линий (расстояние между ними 15—20 см), перепрыгнуть через ручеек (шириной 40—50 см), разбежаться и достать

в прыжке до ветки;

в) прыгнуть из кружка в кружок (расстояние между ними 30 см), пробежать 5 м, снова прыгнуть из кружка в кружок. Соревнуются примерно равные по силам дети.

Найди пару в кругу. Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, водящий — в центре круга. По сигналу играющие внутреннего круга идут шагом, наружного — бегом. По другому сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берутся за руки и двигаются шагом. Водящий также старается найти себе пару. Оставшийся без пары становится водящим.

Развитие ловкости

Упражнения с палочкой (длина палочки 35—40 см, диаметр 2 см)

1. И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Повернуть кисть правой руки, переводя палочку в вертикальное положение, вернуться в исходное положение. То же, поворачивая кисть левой руки.

2. И. п.: ноги — то же, палочку держать хватом снизу (четыре пальца внизу, большой — сверху). Сгибая руки, поднять палочку на грудь и опустить вниз.
3. И. п.: ноги слегка расставлены, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Разжать кисти и поймать падающую палочку (она отпускается одновременно двумя руками при неподвижном положении).
4. И. п.: ноги слегка расставлены, палочку держать хватом снизу двумя руками за концы. Подбросить палочку вверх невысоко (10—15 см) одновременно двумя руками и поймать.
5. И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палочка внизу хватом одной рукой за конец. Переложить из одной руки в другую над головой, руки прямые.
6. И. п.: ноги — то же, палочка в одной руке хватом за конец поднята в сторону.
Переложить из одной руки в другую, опуская прямые руки вниз перед собой
7. И. п.: то же, передавая палочку за спиной.
8. И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палочка в одной руке хватом за середину, руки в стороны. Руки вперед, переложить палочку в другую руку и развести руки в стороны.
9. И. п.: ноги — то же, палочка поднята вперед в одной руке хватом за середину. Вращать палочку движением кисти, чередуя правую и левую руку.
10. И. п.: ноги на ширине плеч, палочку поставить вертикально на ладонь правой руки, левой придерживать. Опустить левую руку, удерживать палочку в вертикальном положении на установленный счет (до трех, до пяти) или на слова «Раз, два, три, четыре, пять — постарайся не ронять», под считалку «В лес дремучий я пойду, зайца серого найду. Принесу его домой, будет этот зайчик мой».
11. И. п.: обычную длинную палку (60—70 см) поставить на пол вертикально, держать правой рукой. Приседая, пройти под палкой, не поднимая ее, повернуться вокруг палки, выпрямиться, взять палку левой рукой, поставить на пол и пройти под ней

Упражнение с кольцом.

Используются пластмассовые, резиновые (полые или надувные) кольца диаметром по наружному краю 20—25 см, по внутреннему — 12—15 см. Дети усваивают разные способы хвата, совершенствуют движения кистью, тонкие мышечные ощущения. С кольцами можно также проводить упражнения на закрепление правильной осанки и равновесие.

1. и. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, кольцо поднято вперед хватом двумя руками за середину снаружи. Повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом, вернуться в исходное положение.
- 2.« И. п.: ноги — то же, кольцо в двух руках внизу. Присесть, одновременно поднимая кольцо и поворачивая его выкрутом рук как в предыдущем упражнении, встать, кольцо опустить.
- 3.И. п.: то же. Поворачивать кольцо, вращая кисть так, чтобы сверху была то правая, то левая рука, как руль

4. И. п.: ноги - то же, руки в стороны, кольцо в одной руке. Поднять прямые руки вверх, взять кольцо другой рукой, развести руки в стороны.

5. И. п.: то же. Согнуть руки перед грудью, взять кольцо другой рукой, развести руки.

6. И. п.: то же. Опустить прямые руки вниз, переложить кольцо из одной руки в другую перед собой (за спиной), развести руки в стороны.

7. И. п.: ноги в стороны, руки в стороны, кольцо в руке. Поднять согнутую в колене (или прямую) ногу вперед, переложить под ней кольцо из одной руки в другую. Ногу опустить на пол, руки развести в стороны.

8. И. п.: ноги свободно, кольцо горизонтально впереди на полусогнутых руках. Отпустить и поймать кольцо, не роняя

9. И. п.: то же. Подбросить кольцо вверх, сохраняя его горизонтальное положение, и поймать.

10. И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, кольцо на голове. Поднять согнутую (или прямую) ногу вперед, руки развести в стороны (кольцо не ронять, смотреть вперед), поставить ногу на пол, опустить руки.

11. И. п.: то же. Присесть, руки поднять вперед — в стороны.

12. Ходьба обычным или приставным шагом с кольцом на голове.

13. И. п.: стоя. Согнуть ногу, повесить кольцо на ступню и постоять в этом положении. Чередовать движения правой и левой ногой.

14. И. п.: стоя, согнуть ногу, повесить кольцо на ступню. Бросить кольцо вперед движением ступни, поднять. То же выполнить другой ногой.

15. И. п.: лежа на спине, кольцо в двух руках. Поднять ноги, продеть носки ног в кольцо, покачаться на спине (вперед-назад), вернуться в исходное положение.

Ловкость совершенствуется при одновременном выполнении детьми различных действий. Это могут быть упражнения с пособиями — обручами, шестами, длинной веревкой и т. п.

Упражнения с шестами

1. И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, шест внизу в двух руках хватом сверху. Поднять вперед (вверх) и опустить вниз. Усложнение: одновременно с подниманием шеста отставлять попеременно ноги в сторону или назад.

2. И. п.: то же. Присесть, шест поднять вперед, встать, шест опустить.

3. И. п.: ноги слегка расставлены, шест вверху. Поднять согнутую (или прямую) ногу, шест опустить на ногу, поставить ногу на пол, шест поднять.

4. И. п.: стоя на коленях, шест в руках внизу. Наклониться вперед, положить шест на пол как можно дальше, выпрямиться, наклониться, взять шест, вернуться в исходное положение.

5. И. п.: стоя повернувшись правым боком к шесту, шест в правой руке держать хватом снизу. Поднять шест вверх, переложить в левую руку, опустить вниз слева. Выполнить то же упражнение, поднимая шест левой рукой.

Усложнение: выполнять упражнения сидя на полу (скамейке) или лежа на спине.

Упражнение с большим обручем

1. И. п.: стоя, обруч держать двумя руками хватом сверху. Поднять вверх, опустить.
2. И. п.: то же. Присесть, встать.
3. И. п.: то же. Передвигать обруч движениями кисти в правую и левую сторону.
4. И. п.: стоя, обруч сверху в двух руках. Поднять согнутую в колене ногу, обруч опустить, положить на колени и так постоять, сохраняя равновесие, ногу опустить, обруч поднять.
6. И. п.: стоя, обруч внизу. Поочередно сгибая ноги, перешагнуть через обруч и встать в нем, так же перешагивая, вернуться в исходное положение.
7. И. п.: лежа на животе лицом к обручу, обруч в руках. Приподнять обруч и снова лечь.
8. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, обруч на щиколотках, руки в упоре сзади. Поднять обруч на вытянутых ногах (рис. 41), вернуться в исходное положение.
9. И. п.: стоя, обруч внизу в двух руках. Прыжки на двух ногах по кругу. Усложнение: боковой галоп по кругу.

Игровые задания

Введение новых элементов или неожиданные сочетания основных движений также совершенствуют ловкость.

Не опоздай. В зале расставляются скамейки. Дети бегают или прыгают вокруг них. По сигналу надо быстро пролезть под скамейкой и встать (или сесть) на нее.

Поменяйтесь местами. По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

Обеги мяч. Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

Не задень. По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2—3 м.

Вперед с мячом. Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

Не теряй мяч. Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не отпуская его далеко от себя.

Пережат назад. И. п.: присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко пережатиться на спину в этом положении до касания пола лопатками, ноги не выпрямлять, держать прижатыми к туловищу («в

группировке»), руки обхватывают колени, снова вернуться в исходное положение.

Разойдись - не упали. Двое детей идут по скамейке с разных ее сторон, встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение. Упражнение можно делать и на мостике-качалке. Дети расходятся таким же способом или по-другому: один проползает, подтягиваясь за рейки, другой проходит над ним по боковым перекладинам.

Не задень веревку. Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) бег под вращающейся веревкой, начиная его с угла или с прямого разбега; в) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.

Пролезь в обруч. Варианты: а) обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки; б) держать обруч одной рукой в вертикальном положении. Пролезть в него, не отпуская, вовремя перехватывая наверху обруч другой рукой; в) обруч укреплен на стойках. Пролезть в него прямо (или боком), вытягивая вперед руки и опираясь на них.

Спрыгни, повернись. Спрыгнуть с высоты 35—40 см (скамейка, куб) с поворотом на 45°. Воспитатель стоит, повернувшись сначала правым боком к скамейке, дети спрыгивают к нему лицом, поворачиваясь влево. Затем воспитатель переходит на другую сторону (стоит, повернувшись левым боком к скамейке), дети спрыгивают, поворачиваясь также на 45° вправо.

Подвижные игры и упражнения

Найди мяч. Играющие стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, держат руки за спиной. В центре стоит водящий. По сигналу дети передают маленький мяч за спиной. Водящий старается найти, у кого находится мяч: предлагает показать руки. Тот, к кому обратился водящий, сразу протягивает вперед обе руки. Тот, у кого оказался в руках мяч или кто его уронил, считается проигравшим.

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

Проведи мяч. На полу расставляются в ряд предметы (кегли, флажки на подставках, кубики и др.). Ребенок должен провести мяч ударами об пол, обходя предметы змейкой. После того как дети овладеют этим движением, можно предложить выполнять это задание на беге.

Мишень-качалка. Для игры нужна стойка-качалка (высота 30—40 см) и 6—8 колец (фанерных, пластмассовых). Один играющий раскачивает качалку.

Второй с расстояния 3—4 шагов бросает кольца, стараясь надеть их на стойку. Выигрывает тот, кто накинёт большее количество колец.

Канатоходец. Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8—10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперед, повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

Ловишки с мячом. Стоя по кругу, играющие передают мяч со словами: «Раз-два-три — мяч скорей бери. Четыре-пять-шесть — вот он, вот он здесь. Семь-восемь-девять — бросай, кто умеет». Тот, у кого на последнее слово оказался мяч, говорит «Я» и бросает мяч в разбегающихся детей.

Маяк. В разных местах площадки на расстоянии 1—2 м друг от друга расставлены предметы (кубики дощечки и др.) — подводные камни. На возвышении в середине стоит ребенок с тремя флажками разных цветов (желтый, зеленый, красный) — маяк. Остальные дети размещаются по сторонам площадки—лодки. Если на маяке поднят желтый флаг, лодки должны огибать подводные камни (дети оббегают предметы), не задевая ни их, ни друг друга. С появлением зеленого флажка лодки двигаются свободно по краям площадки. Красный флаг — сигнал общей остановки.

Лови, убегай. Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он бросает мяч ребенку, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Когда воспитатель бросает мяч вверх, то все убегают в заранее условленное место. Воспитатель старается попасть в убегающих. После этого все снова встают в круг.

Ловля бабочек. Четверо детей находятся в отведенном месте - это ловцы, остальные - бабочки. По сигналу бабочки бегают по площадке. На сигнал «Лови!» ловцы пытаются поймать бабочку, смыки я вокруг нее руки, и отводят в сторону.

Коршун и наседка. 6—7 детей (цыплята), стоя в колонне, держатся друг за друга, впереди стоящий — наседка. На другой стороне площадки - коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыпленка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыпленка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Он пытается поймать последнего, часто меняет направление движения.

Через болото. На одной стороне площадки 4—5 детей, у каждого по 2 фанерки или дощечки. На другой стороне (расстояние 6—8 м) — берег. Играющие должны перебраться через болото, наступая только на фанерки и перекладывая их впереди себя.

Перемени предмет. На одной стороне площадки в кружках 4—5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15—20 м) дети образуют 4—5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал «Беги!» они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий,

возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших детей.

Усложнение: в каждом кружке находится по 3—4 предмета. На сигнал «Беги!» играющие дети бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

Кто скорей. Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям.

а) Пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.

б) Подлезть под веревку (рейку), перепрыгнуть канавку.

в) Провести «дриблингом» (ударами о пол) мяч по прямому направлению или огибая положенные предметы.

г) Пролезть в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Пройди с мячом. Для игры нужны ракетки настольного тенниса и маленькие мячи. Четверо-пятеро детей кладут мячи на ракетки, держа их одной рукой (можно вначале придерживать мяч другой рукой), идут до условной черты (расстояние 2—3 м), затем берут мяч в руку, бегом возвращаются обратно, передают ракетки и мячи следующим игрокам.

Усложнение: а) первую часть задания выполнять бегом; б) держать ракетку двумя руками. Ловкость проявляется и в точных движениях руки, поэтому для развития ручной умелости используются различные игры.

Бильбоке. Для игры берется чашка на палочке и деревянный шарик, прикрепленный шнуром к палочке. Держа палочку, движением кисти надо подбросить шарик и поймать его в чашку.

Ирландское бильбоке. Для игры необходима сетка на двух палочках длиной 40—50 см. Сетка натягивается так, чтобы с обоих концов палочки были свободны: с одной стороны игрок держит их руками, с другой стороны к палочкам прикрепляются два кольца с сеткой (одно диаметром 5 см, другое—10 см). Положив на сетку шарик или маленький мяч, играющий ребенок, слегка соединяет палочки, затем резко разводит их в стороны, выбрасывая шарик этим движением вверх. После этого он должен поймать шарик в одно из колец или в сетку (рис. 46). Шарик в сетке - 1 очко, в большом кольце — 2, в маленьком — 3 очка.

Можно играть до заранее обусловленного числа очков, например до 10, или выигравшим считается тот, кто из 10 подбрасываний наберет больше очков.

Удочка. В комплект входит деревянная, суживающаяся кверху усеченная полая пирамидка и привязанные к ней на шнурках деревянные шарики. Движением кисти играющий подбрасывает шарики и старается поймать их в пирамидку.

Развитие силы

Упражнение без предметов

1. И. п.: стоя на коленях, руки на полу. Согнуть руки, выпрямить.

2. И. п.: то же. Поднять - правую руку и левую ногу, опустить. То же повторить другой рукой и ногой.
 3. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони "на полу у груди. Приподнять плечи и голову, выпрямляя руки, снова лечь.
 4. И. п.: лежа на животе. Поднять обе руки и помахать ими несколько раз, на локти не опираться. Воспитатель считает до 3—5, затем короткая пауза для отдыха. Упражнение повторить еще 2—3 раза.
 5. И. п.: лежа на животе. Поднять обе руки, выполнить 3—5 хлопков в ладоши, лечь, отдохнуть.
 6. И. п.: стоя парами лицом друг к другу, держаться за руки, ноги касаются пальцами. Один ребенок приседает, второй стоит и держит его. Когда первый поднимается, приседает второй. По мере освоения упражнения дети выполняют приседание одновременно.
 7. И. п.: стоя парами, прижавшись друг к другу спиной, согнутые руки сцеплены в локтях, ноги слегка расставлены. Медленно присесть и встать, плотно прижимаясь спинами.
 8. И. п.: сидя парами на полу, держась за одну палку, ноги прямые. Поочередно тянуть палку к себе (рис. 52), не сгибая ног (тот, кто тянет, отклоняется назад, второй наклоняется вперед к ногам).
 9. И. п.: взрослый и ребенок или двое детей держатся за палку. Каждый тянет палку к себе, стараясь сдвинуть другого с места. Упражнение лучше выполнять на площадке, а в зале — босиком, чтобы ноги не скользили.
 10. И. п.: стоя парами, повернувшись правым боком друг к другу, руками упираются, пальцы переплетены, правая нога впереди, пальцы ног касаются друг друга. Поочередно выпрямлять руки, преодолевая сопротивление партнера.
- Примечание: для упражнений в парах подбирать детей примерно равных по силе, весу и росту.
11. И. п.: сидя на полу, ноги прямые, руками опереться о пол сзади. Двигаться вперед, сгибая ноги, таз скользит по полу, руки подтягиваются сзади. Подтянув руки, выпрямить ноги и снова повторить. Передвинуться вперед на 3—4 м.
 12. И. п.: то же. Выполнять движение назад.
 13. И. п.: сидя на полу, ноги прямые, зажать ими мяч, руками опереться о пол сзади. Сгибая ноги скользить по полу, не выпуская мяча.
 14. И. п.: стоя на скамейке на коленях, руками держаться за края (четыре пальца снизу, большой сверху). Переставляя руки, подтягиваться на коленях вперед.
 15. И. п.: лежа на скамейке на животе, руками держаться за край скамейки (четыре пальца снизу, большой сверху). Сгибая руки, подтягиваться и продвигаться вперед.
 16. И. п.: лежа на полу, на животе за скамейкой, мини вместе (дети могут располагаться с двух сторон скамейки). Опереться на руки, выпрямить их и посмотреть вперед через скамейку (можно сказать «Вот Я»), лечь на пол.

Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса

1. И. п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.
2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2 - подхода по 4 – 5 повторений в каждом.
Усложнение: то же, но одновременно с шагом вперед.
3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.
Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперед; б) стараясь перебросить мяч через веревку, повешенную на высоте 1,5 - 2 м (бросающий стоит на расстоянии 3 - 4 шагов от нее).
4. И. и.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

Упражнение для мышц туловища

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.
2. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.
3. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.
4. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой рукой.
Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.
5. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.
6. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках. Перекатываться, не выпуская мяча, вправо на 2—3 м, затем влево. Ноги и руки стараться не сгибать.
7. И. п.: стоя парами спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги врозь, у одного ребенка мяч. Передавать мяч над головой и между ног, чередуя эти движения.
8. И. п.: то же. Передавать мяч сбоку, I права и слева с поворотом туловища.
9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч над головой, опустить вниз между ног и резким толчком прокатить на другую сторону зала или площадки. Усложнение: а) катать одной рукой; б) катать одной или двумя руками одновременно с шагом вперед. Дозировка: 2—3 подхода по 4—5 повторений в каждом.
10. И. п.: дети строятся в колонны, стоя или сидя, скрестив ноги, у первого каждой колонны мяч. Передавать мяч по колонне вперед и назад с поворотом

туловища в правую и левую сторонку. Дозировка: 2—3 раза в каждую сторону.

Упражнение для мышц ног

1. И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.
2. И. п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение.
Усложнения: а) опускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.
3. И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.
4. И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху. Дозировка: 12 - 15 раз.
5. И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.
Усложнение: выполнять упражнение, сидя парами на расстоянии 3 - 4 м.
6. И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мяч. И.
7. И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону. Дозировка: 3 - 4 раза в каждую сторону с перерывом.
8. . И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не выше.
9. . И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться, держа ноги вместе.
10. И. п.: дети стоят в две шеренги (12—15 человек), одна из которых получает мячи и кладет на пол. Толчком одной ноги дети перекатывают мячи партнерам, те, получив мячи, возвращают их обратно.
- 11.И. п.: стоя, мяч на полу. По сигналу обежать вокруг мяча, по сигналу «Хлоп!» присесть на корточки и ударить по мячу ладонями.
12. И. п.: дети разбиваются на тройки, один встает на четвереньки (опираясь на колени и ладони или ладони и ступни) между двумя другими. Они катают мяч под ним. По сигналу воспитателя меняются местами.

Упражнение для мышц стопы

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки на поясе. Приподняться на носки и опуститься на всю стопу.
2. И. п.: то же. Делать перекаты с носка на пятку. Усложнение: упражнение выполнять стоя на палке.
3. И. п.: сидя на стуле, ноги прямые, руки свободно. Сгибать и разгибать пальцы стопы.

4. И. п.: сидя на стуле, ноги согнуты, одна нога стоит на полу, другая на ней. Поочередно потирать одной ногой другую.

5. И. п.: сидя на стуле, ноги прямые. Поочередно или одновременно поднимать носки ног вверх и опускать, в исходное положение, не отрывая пяток от пола.

6. И. п.: сидя на стуле, пятки, на полу, носки вверх. Разводить носки ног в стороны и соединять их вместе, пятки при этом от пола не отрывать.

7. И. п.: сидя на полу. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы (палочки, шарики, карандаши), подкатывать их к себе, переключать вправо и влево.

8. И. п.: сидя на полу, ноги стоят на гимнастической палке. Сгибая и выпрямляя ноги, катать палку стопами ног вперед и назад.

9. И. п.: сидя парами, ноги на одной палке. Стараться пальцами ног подтянуть палку к себе.

10. И. п.: стоя, одна нога на ободке вертикально стоящего на полу обруча. Удерживая пальцами ног обруч, катать его поочередно каждой ногой в течение 2 минут.

11. И. п.: сидя на полу, веревка впереди. Поднять ее пальцами ног и опустить на пол.

12. И. п.: стоя, ноги - пятки и носки вместе. Передвигаться в правую сторону, поочередно приподнимая и переставляя пятки и носки сомкнутых ног. После 6 - 8 шагов сделать перерыв, затем передвигаться в левую сторону.

13. И. п.: то же. Передвигаться в сторону, поочередно смыкая вместе то носки, то пятки обеих ног.

14. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подниматься поочередно на носок то правой, то левой ноги (пятку от пола отрывать, носок на полу).

15. Разные виды ходьбы: на носках, на внешней стороне стопы (пальцы внутрь, ступни параллельно), по ребристой доске, положенной на пол горизонтально или с небольшим наклоном (примерно 30°).

Прыжки на двух ногах

Продвигаясь вперед прямо;

продвигаясь вперед змейкой между предметами (мячами и др.);

через линии, начерченные на разном расстоянии — 30, 40, 50, 60 см (задача упражнения - уметь соразмерять мышечное усилие с поставленным заданием);

вверх и вниз по скату, положенному на 2 – 3 перекладину гимнастической стенки или башни;

стоя, повернувшись боком (правым или левым) через линию или палку на месте и продвигаясь вперед;

из обруча в обруч со скаками и без них;

в приседе, продвигаясь вперед;

со скакалкой на месте и в движении.

Спрыгивание с возвышения:

произвольно;

на одну из линий, расположенных на расстоянии 10, 20, 30 см;

в обруч;

с последующим быстрым отскоком вперед или подскоком вверх.

Прыжки на двух ногах на возвышение (несколько матов, широкая банкетта):

с места толчком двух ног;

с 2 - 3 шагов толчком одной ноги;

с разбега толчком одной ноги.

Лазанье по гимнастической стенке:

приставным шагом;

переменным шагом с перекрестной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука);

переменным шагом с одноименной координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука).

Развитие выносливости

Подвижные игры

Найди пару.

Играющие разбегаются по всей площадке, на сигнал «В пары!» находят каждый себе пару и выполняют движения в парах: приседают, кружатся, пляшут. По сигналу «Побежали!» снова бегают по одному.

Усложнение: а) каждый раз находить новую пару; б) стараться придумать другие движения.

Чье звено скорее соберется.

В разных концах площадки ставятся флажки 3 - 4 цветов. Дети делятся на 3 - 4 звена и получают ленточки таких же цветов, строятся за флажками соответствующих цветов. По сигналу бегают по площадке, поднимая ленточки вперед (в стороны, вверх). На сигнал «На места!» строятся за флажком соответствующего цвета, затем идут за звеном, которое быстрее и лучше всех построилось. Воспитатель в это время меняет места флажков и снова дает сигнал к бегу.

Поезд.

Дети подгруппами (4 - 5) стоят друг за другом — вагончики, двигаются по сигналу начальника станции (воспитатель поднимает зеленый жезл) установленным маршрутом, преодолевая препятствия, а расстояние между ними — медленным бегом. После того как все преодолеют препятствие 1 раз, поднимается желтый флажок, дети переходят на ходьбу и по красному сигналу останавливаются. В это время можно предложить ребенку роль начальника станции и объявить остановку в лесу, на полянке, у реки, где дети могут двигаться свободно. При повторении игры можно выполнить маршрут движения в обратном порядке.

Воспитатель заранее продумывает маршрут движения поезда с использованием пособий таким образом, чтобы обеспечить непрерывное движение детей без длительных остановок. В зале можно включить ходьбу или бег по доске, проход по мостику-качалке, подлезание, под дуги или

рейки, обегание стоек и т. п. На площадке хорошими препятствиями служат естественные или деревянные горки, бревно, пеньки, узкие дорожки. Движения должны быть освоены, детьми и выполняться ими свободно.

Конники-спортсмены.

Играющие — лошадки стоят за большим кругом - это манеж. Вдоль одной из сторон площадки обозначаются стойла для лошадей (на 2 - 3 меньше числа играющих). Согнув руки в локтях ладонями книзу, дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, касаясь коленями ладоней. По сигналу меняют направление, двигаются в другую сторону, также по кругу. Затем переходят на бег — «рысью марш!». Начинаются конные соревнования. Дети-всадники бегут из манежа в противоположную сторону от стойл и выстраиваются шеренгой. По сигналу «марш!» скачут к стойлам, стараясь занять любое свободное из них. В стойле может быть только один всадник. Оставшиеся без места выбывают из игры. При повторении игры участвуют все дети. Снова встают по кругу, игра возобновляется.

Автогонки.

Игра проходит на участке детского сада. Дети распределяются на три подгруппы автогонщиков. Перед каждой полоса препятствий: 4—5 круга (нарисованные на земле) или обручи; скамейка или бревно: подвешенная на опоры веревка; лабиринт. В начале игры дети выполняют несколько движений: вращают руками перед грудью — заводят мотор, наклоняются вперед, скользят руками по ногам, — накачивают шины, приседают — проверяют колеса. По сигналу автогонщики проходят дистанцию друг за другом, каждый начинает движение после того, как преодолел первое препятствие впереди стоящий. Побеждает та подгруппа автогонщиков, которая быстрее и правильнее преодолевает препятствия: круги (обручи) оббегают змейкой; пробегают по скамейке (бревну), не теряя равновесие; подлезают под веревкой, не задевая ее; точно проходят лабиринт.

Велосипед.

Это чрезвычайно привлекательное для детей спортивное упражнение. Катание на велосипеде делает детей ловкими, смелыми, хорошо развивает умение сохранять равновесие, ориентироваться на местности.

При достаточно прочном двигательном навыке, хорошей технике движения езда на велосипеде используется для развития выносливости. В работе исследователей показано, что при движении в умеренном темпе длительность катания увеличивается с 10 - 12 мин до 20 - 30 мин для детей 6 - 7 лет, включая небольшие естественные перерывы.

Катание на велосипеде, кроме того, желательнее пронести за пределами участка, в ближайшем парке, сквере. Дети овладевают ездой по разному грунту, лесным дорожкам с подъемами и спусками, под низко свисающими метками. На достаточно длинной и ровной дорожке (50 м) можно организовать веселые соревнования, позволяющие детям проявить ловкость, выносливость: проехать по узкой дорожке, восьмеркой у кругов; затормози, на финише, встав ногой в маленький кружок.

Качели. Раскачивание на качелях упражняет вестибулярный аппарат, укрепляет мышечную систему. Необходимое условие — самостоятельное раскачивание.

Пешеходные прогулки.

В таком походе, рассчитанном на 1,5 - 2 ч (в одну сторону 40 - 45 мин), крепнут силы детей, развивается выносливость, способность преодолевать трудности, упражняются воля и настойчивость. Воспитатель заранее намечает маршрут, на котором ровная дорога чередуется с разнообразными естественными препятствиями: склоны, бревна, пеньки, Канавки, мостик, дороги с разным покрытием (песчаные, и др.). При однообразной дороге следует включить в ходьбу интересные для детей задания, игры и упражнения.

Круговорот. Дети идут парами ровным, умеренным шагом. По сигналу воспитателя последняя пара (один слева, другой — справа от колонны) старается обогнать ребят быстрым шагом (бежать нельзя!) и стать впереди колонны.